आफ्नो अधिकार थाहापाई राख्नुहोस्

संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गर्दा तपाँईका अधिकारको विवरण सहित जानकारी पुस्तिका।

राष्ट्रिय मानव तस्करी फोन हटलाइन
१-८८८-३७३-७८८८ (अमेरिका भित्र सम्पर्क गर्नको लागि)

आफ्नो अधिकार थाहापाई राख्नुहोस्

तपाँईको अमेरिका बसाई फलदायक हुनेछ भन्नेकुरामा हामि बिश्वस्त छौ। तर पनि कुनै नराम्रो स्थिति आइपर्यो भने मद्दत लिन/माग्न सक्नु हुन्छ, यो तपाँईको अधिकार हो।

तपाँईको अधिकार छ:

- पारिश्रमिक पाउन
- भेदभावबाट मुक्त रहन
- यौन दुर्व्यवहार र शोषणबाट मुक्त रहन
- स्वस्थ र सुरक्षित वातावरणमा काम गर्न
- श्रम संगठन, आप्रवासी र श्रमिक अधिकार समूहहरुबाट सहयोग माग्न
- दुर्व्यवहार भोग्नुपर्ने रोजगारी छोड्न

तपाँईमाथि दुर्व्यवहार भयो भने राष्ट्रिय मानव तस्करी हटलाईन १-८८८-३७३ ७८८८ मा (अमेरिका भित्र) फोन गर्नुहोस्, किंत २३३७३३ मा “HELP” लेखेर एसएमएस पठाउनुहोस् (अमेरिका भित्र) अथवा *NHTRC@POLARISPROJECT.ORG* मा इमेल पठाउनुहोस।

२०० भन्दा बढी भाषामा तालिम प्राप्त विशेषज्ञहरुले तपाईलाई मद्दत गर्न संधै तयार छन्। तपाँईले आफनो नाम र परिचय दिनु पर्दैन। थप जानकारीको लागि यो लिंकमा हेर्नुहोस्। *WWW.TRAFFICKINGRESOURCECENTER.ORG*

तपाँई तत्काल खतरामा हुनुहुन्छ भने प्रहरीलाई ९११ मा सम्पर्क गर्नुहोस (अमेरिका भित्र)। तपाँईलाई परेको शंकटको बारे, कहाँ हुनुहुन्छ र तपाँईले कुन नंबरबाट फोन गर्दै हुनुहुन्छ उनीहरुलाई बताउनुहोस्। अंग्रजी बोल्न आउँदैन भने दोभाषे चाहियो भनेर माग गर्नुहोस। प्रहरी आएपछि उनीहरुलाई यो पुस्तिका देखाउनुहोस् र आफूमाथि भएको दुर्व्यवहारको बारेमा बताउनुहोस।

तपाँईले A-3, G-5, H, J, NATO-7 वा B-1 घरेलु कामदार गैर आप्रवासी भिसा पाउनु भएको छ भने तपाँईले भिसाको लागि अन्तरवार्ता गर्दा यो पुस्तिका पनि पाएको हुनुपर्छ। तपाँईले भिसा पाउनु अगी नै भिसा अधिकारीले तपाँईले यो पुस्तिका पाउनुभयो, पढ्नुभयो र बुझ्नुभयो भनेर पक्का गर्नुपर्छ। यदि तपाँईले पाउनुभएको छैन भने भिसा अधिकारीले तपाँईलाई यो पुस्तिका उपलब्ध गराएर यसबारे तपाँईसंग छलफल गर्नुपर्छ। यस बाहेक यो पुस्तिकामा भएको सुचना सम्बन्धि तपाँईका कुनै प्रश्नहरु छन् भने वहाँले जवाफ दिनुपर्छ।

भिसाको स्थितिले प्रभाव नगर्ने तपाईका अधिकारहरु

आफ्नो आधिकार हनन भएको जस्तो लाग्छ भने सरकारी निकाय, श्रम संगठन वा गैरसरकारी संस्था अथवा मद्दत गर्न सक्ने अन्य कुनै संस्थामा उजूरी गर्नुहोस। तपाँई अंग्रजी भाषा बोल्नु हुन्न भने दोभाषेको मद्दत माग्नुहोस्।

१. तपाँईले न्यायोचित पारिश्रमिक पाउने अधिकार

- आफूले गरेको सम्पूर्ण कामको बापत पारिश्रमिक पाउने तपाँईको अधिकार छ।
- अधिकांश कामको लागि केन्द्रिय सरकारले तोकेको न्यूनतम पारिश्रमिक पाउने तपाँईको अधिकार छ। सरकारको न्युनतम पारिश्रमिकको बारे अरु थाहापाउनका लागि यहाँ हेर्नुहोस्: *www.dol.gov/whd/minimumwage.htm*
- केन्द्रीय सरकारको न्यूनतम पारिकश्रमिक भन्दा पनि बडी पारिश्रमिक तपाँईले कमाउन पनि सक्नुहुनेछ यदि:
    - तपाँई बढी न्यूनतम पारिश्रमिक दिने राज्य, शहर वा काउन्टीमा काम गर्नुहुन्छ भने।
    - तपाँईको रोजगारी पत्र / भिसा कार्यक्रम अन्तर्गत बढी पारिश्रमिक तोकिएको छ भने।
- ४० घण्टा प्रति हप्ता भन्दा बढी कामको लागि प्रति घण्टा तलबको डेढी सम्म ओभरटाइम तलब पाउने तपाँईको अधिकार हुन्छ। उदाहरणको लागि तपाँईले प्रति घण्टा नियमित $ १०.०० कमाइ रहनुभएको छ भने हप्ताको ४० घण्टा काम कटेपछि, त्यो भन्दा बडी घन्टाको लागि प्रति घण्टा तपाँईलाई रोजगारदाताले $ १५.०० दिनु पर्ने हुन्छ।
- तपाँईको रोजगारदाता वा कम्पनीले तपाँईको तलबबाट पैसा कटाउँछ भने काटेको पैसालाई “डिडक्शन” भनिन्छ। तपाँईको मालिक या कम्पनीले तपाँईको तलबबाट कटाएको हरेक रकम प्रस्टसंग तपाँईलाई खुलाई दिनु पर्छ।
- कटाएको रकम घटाए पछी तपाँईको हातमा पर्ने तलब कानूनी न्यूनतम पारिश्रमिक भन्दा कम हुन पुग्यो भने त्यस्तो डिडक्शन (रकम कटौती) गैर-कानूनी हुन सक्छ। सामान्यतया रोजगारदाताले कामको पोशाक, सुरकक्षा उपकरण, आबश्यक औजार, सामग्री वा भर्ना शुल्कको लागि पैसा कटौती गर्न पाउँदैन। कुनै कुनै प्रकारको भिसामा नि:शुल्क आवास प्रदान गरिनु पर्दछ।
- रोजगारदाताले कानूनी रुपमा तपाँईको तलबबाट निम्न रकम कटौती गर्न पाउँछ: तपाँईले स्वीकृत गरेको स्वास्थ्य बीमा, तलब पेश्की, मजदूर संगठनको सदस्यता शुल्क, रोजगारदाताले अदालतको आदेशमा कटाउनुपर्ने बालक वा पूर्व श्रीमतीले पाउने भरणपोषण खर्च वा टाटपल्टिएको प्रक्रियाको खर्च। केहि अपवाद बाहेक गैर आवासिय भिसामा अमेरिकामा बसेर काम गर्ने मान्छेले केन्द्रीय सरकार र राज्य सरकारलाई आय र रोजगारी कर सबै तिर्नुपर्छ। तपाँई र रोजगारदाता बिच आय कर सिधै तलबबाट काटाउने सम्झौता गर्न मिल्छ। रोजगारदाताले सामान्यतया तपाँईको तलबबाट रोजगारी कर, सोसल सेक्युरिटी र मेडिकेयर कर कटाउँछ।

सुझाव: यो पुस्तिका आफूसंगै अमेरिका लानुहोस्, भविष्यमा हेर्न काम लाग्छ।

सुझाव: तपाँईको अमेरिका बसाई कति लामो हुन्छ त्यो हेरेर तपाँईले स्वास्थ्य बीमा पनि किन्नु पर्ने हुन सक्छ। स्वास्थ्य बीमाको खर्च केहि कम गर्नको लागि तपाई आर्थिक सहयोग पाउन योग्य हुन सक्ने सम्भावना पनि हुनसक्छ।

२. भेदभावबाट मुक्त रहने तपाँईका अधिकार

- तपाँईको उमेर (४० वर्ष माथि भएमा), लिंग, नश्ल, राष्ट्रियता, जातीयता, रंग, धर्म, बंशज (परिवारमा पहिला भएको स्वास्थ्य उपचार सहित) वा अपांगताको कारणबाट तपाँईलाई रोजगारदाताले फरक व्यवहार वा दुर्व्यवहार गर्नु गैरकानुनी हो।
- तपाँई महिला, गर्भवती, सुत्केरी भएको आधारमा वा भविष्यमा गर्भवती हुने आशंकामा तपाँईको रोजगारदाताले तपाँई प्रति फरक व्यवहार गर्न पाउँदैन।

३. लैंगिक भेदभाव र यौन सोषण/दुराचारबाट मुक्त रहने तपाँईका अधिकार

- तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईमाथि यौन दुर्व्यबहार गर्नु गैरकानुनी हो। तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईसंग कुनै पनि अप्रिय यौनिक वा लैंगिक कुरा गर्नु हुँदैन।
- तपाँईको रोजगारदाताले तपाँई माथि तल उल्लेखित वा अन्य प्रकारको यौन शोषण गर्नु गैरकानूनी हो:
  - तपाँईलाई कुनै पनि यौनकार्य गर्न जोड गर्नु;
  - तपाईलाई यौनको नियतले छुनु;
  - तपाँईलाई बाध्य बनाएर, छलेर वा करकापले कुनै पनि यौनकार्य गर्न लगाउनु।

४. स्वस्थ र सुरक्षित ठाउँमा काम गर्नु तपाँईको अधिकार हो

संयुक्त राज्य अमेरिकामा कामदारको हैसियतले सुरक्षित र स्वस्थ वातावरणमा काम गर्ने तपाँईको अधिकार भित्र निम्न कुरा पर्दछन्:

- **स्वास्थ्य उपचार:** कामको सिलसिलामा लागेका चोटपटक र बिमारीबारे रोजगारदातालाई भन्ने/उजूर गर्ने तपाँईको अधिकार छ। काम गर्दा चोटपटक लागे अथवा बिरामी भए तपाँईले उपचार गराउन पाउनु हुन्छ। प्रायजसो अवस्थामा काम गर्दा तपाँईलाई लागेका चोटपटक वा बिमारीको उपचार खर्चमात्र नभई बिमारीको कारण गुमेको तलबको केहि अंश पनि

सुझाव: संयुक्त राज्य अमेरिका जानु अघि आप्रवासी श्रम संस्थाबाट वा विदेशमा काम गरेर फर्केकाहरु संग सल्लाह र सुझाव लिनु होला। उनीहरुले कुनै व्यक्तिहरुको वा संगठनको नाम र फोन नम्बर दिन सक्नेछन र तपाँई संयुक्त राज्य अमेरिकामा हुँदा कुनै समस्या परेमा वा केहि सोध्नु परेमा सम्पर्क गर्न सक्नु हुने छ।

रोजगारदाताले नै ब्यहोर्नु पर्छ। तपाँई जुन राज्यमा काम गर्नुहुन्छ, तेही राज्यमा मजदूरको क्षतिपूर्तिको लागि निबेदन दिनु पर्ने हुन सक्छ।

- **सुरक्षाका सामग्रीहरु:** तपाँई विषादी वा जोखिमपूर्ण रसायनिक पदार्थहरु संग या ती नजिकै काम गर्नुहुन्छ भने तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईलाई काममा त्यस्ता जोखिमबाट सुरक्षित रहन आवश्यक सुरक्षाका साधनहरु/उपकरणहरु नि:शुल्क उपलब्द गराउनुपर्छ (जस्तो कि पंजा वा शास फेर्ने मास्क)।
- **तालीम:** आफू काम गर्ने ठाउँका जोखिमपूर्ण कुराहरु र तीबाट बच्ने उपाय र त्यसको साथै काममा विशेष सुरक्षा र स्वास्थ्य समबन्धि मापदण्ड बारे जानकारी र तालीम पाउने तपाँईको अधिकार छ। तालीम तपाँईले बुझ्ने भाषामा हुनु पर्छ।
- **आवास:** तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईलाई बस्ने आवासको सुविधा दिएको छ भने त्यो सुरक्षित र सफा हुनुपर्छ। छुट्टीको वा काम नगरेको बेलामा तपाँईले घरबाट बाहिर जान पाउने हुनुपर्छ।
- **शौचालय:** शौचालयहरु सफा र सजिलै संग पुग्न सकिने ठाउँमा हुनुपर्छ। तपाँईको रोजगारदाताले आबश्यक परेको बेला प्रयोग गर्न शौचालय सुबिधा उपलब्ध गराएको हुनु पर्छ।
- **पिउन योग्य पानी:** सफा पिउने पानी पाउनु तपाँईको हक हो।
- **साबुन र सफा पानी:** आबश्यकता अनुसार साबुन-पानीले हात धुन पाउने तपाँईको हक छ, खासगरी विषादी/रसाययानिक पदार्थहरुमा हात लगाएपछि वा विषादी/रसायनयुक्त फलफूल र तरकारी चलाएपछि।
- **आपतकालिन स्वास्थ्य सेवा:** तपाँईले उपचार खर्च पाउन सक्नुहुन्छ, त्यसकारण आफुलाई लागेको घाउचोट वा बिरामी बारे रोजगारदातालाई तुरुन्त बताउनुहोस् ता कि उहाँले त्यससम्बन्धि आवश्यक कागजपत्र तयार गरि बुझाउन पाओस्। तपाँई डाक्टर कहाँ, क्लिनीक वा अस्पतालमा जाँदा आफ्नो रोग र उपचारको बारेमा कागजपत्रको एक प्रति माग्नुहोला।

तपाँई विषादी वा जोखीमपूर्ण रसायनिक पदार्थ संग अथवा तिनको आसपासमा काम गर्नु हुन्छ भने:

- कस्ता किसिमका रसायनिक पदार्थहरु संग काम गर्नुपर्छ भनेर जान्ने र बुझ्ने तपाँईको हक हो। तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईलाई कामगर्ने ठाउमा हुने रसायनिक पदार्थहरुको बारेमा नि:शुल्क/उसले आफै खर्च गरेर तपाँईलाई तालीम दिलाउनु पर्छ।
- झुक्किएर विषादीसंग सम्पर्कमा नआइयोस् भन्ने हेतुले विषादी कहाँ र कहिले प्रयोग गरियो र त्यस इलाकामा सुरक्षित रुपमा कहिले पुन:प्रवेश गर्न मिल्छ भनेर तपाँईलाई रोजगारदाताले जानकारी दिनुपर्छ। जहा बिषादी पदार्थहरु छर्किएको वा प्रयोग गरिएको हुन्छ, त्यहाँ नबस्नु होस्।

५. मजदूर युनियन वा आप्रवासी तथा श्रमिक अधिकार समूहबाट सहयोग माग्ने तपाँईको अधिकार छ।

- केहि अपबाद बाहेक सहकर्मी संग मिलेर तलबमा वृद्धि र काम गर्ने वातावरणमा सुधार गरियोस् भनेर रोजगारदाता संग माग गर्ने तपाँईको अधिकार छ। धेरै जसो कामदारहरुलाई आफ्नो कामगर्ने ठाउँमा युनियन खोल्ने, भएकोमा सदश्यता लिने र सहयोग गर्ने अधिकार हुन्छ।
- कामको समय बाहिर तलब वृद्धि र आफ्नो काम गर्ने ठाउँको वातावरणमा सुधारको माग राख्दै गरिने सार्बजनिक भाषण, सभा र विरोध प्रदर्शनमा तपाँईले भाग लिन पाउनुहुन्छ।
- तपाँईको भिसा/आप्रवाशी स्थिति जे जस्तो भएपनि यस्ता गतिविधिमा भाग लिन तपाँईको हक छ। तपाँईले आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्दा रोजगारदाताले तपाँईको विरुद्ध केहि कार्यवाही गर्न पाउँदैन।

६. दुर्व्यवहारपूर्ण काम छोडने तपाँईको अधिकार

- काममा दुर्व्यवहार भोग्ने स्थिति आयो भने आफू सुरक्षित रहनु सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो। रोजगारदाताले तपाँई प्रति दुर्व्यवहार गर्छन भने तपाँई त्यस्तो काममा बसिरहनु पर्दैन।
- काम छोड्दा तपाँईको भिसा रद्द हुने भए पनि तपाँईले नयाँ भिसा वा रोजगारी परिवर्तन गर्न सक्ने सम्भावना पनि हुन सक्छ। यसो गर्नको लागि तपाँई अमेरिका छोड्नु पर्ने पनि हुनसक्छ। यदि तपाँईको भिसा रद्द् भएको भए पनि, दुर्व्यवहार गर्ने रोजगारदाता छोडेपछि पनि तपाइँले मद्दत पाउन सक्नुहुन्छ।

सुझाव: रोजगारदाता, ठेक्दार र दलालले दिएको कानूनी सल्लाह पूर्वाग्रही हुनसक्छ। कुनै एउटा स्वतन्त्र/निष्पक्ष वकिलसंग सल्लाह लिनु होस्।

- काम गर्दागर्दै अथवा काम छोडेर तपाँईले रोजगारदाता विरुद्ध औपचारीकरुपमा गुनासो गर्न वा मुद्दा दर्ता गर्न पाउनुहुन्छ। यसो गरेबापत तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईमाथि कारवाही गर्यो अथवा बदला लियो भने उनीहरुले कानूनको उल्लंघन गरेको हुन्छ।

गैर-आप्रवासीको हैसियतमा तपाँईका अन्य थप अधिकारहरु

ए-३, जी-५, नेटो-७ र बी-१ घरेलु कामदार

- तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईसंग संयुक्त राज्य अमेरिकाको कानूनी दायरा भित्र रही रोजगारीको सम्झौता गरेको हुनुपर्छ।
- सो सम्झौतामा घरेलु कामदारको प्रति घण्टाको पारिश्रमिक दर तोकिएको हुनुपर्छ। केन्द्र, राज्य र स्थानिय कानून हेरेर जसमा न्यूनतम प्रति घण्टा पारिश्रमिक दर सबभन्दा उच्च छ त्यो नै कायम हुनुपर्छ।
- रोजगारदाताले तपाइँले बुझ्ने भाषामा सम्झौतापत्र उपलब्ध गराउनु पर्छ। सम्झौतापत्रको बुँदाहरु आफूले राम्रोसंग बुझेको नबुझेको एकिन गर्नुहोस र नबुझेसम्म कागजमा सही नगर्नुहोला।

ए-३, जी-५ र नेटो-७ घरेलु कामदारका लागि थप आबश्यकताहरु

रोजगारी सम्झौतामा कम्तिमा पनि तल उल्लेखित प्रावधानहरु समावेश गरिएको हुनुपर्छ:

- तपाइँको रोजगारदाताबाट संयुक्त राज्य अमेरिकाका सबै कानून पालना गर्ने लिखित प्रतिबद्धता;
- नियमित तलब दिइने मिति र भूक्तानीको स्वरुप, साप्ताहिक काम गरिने समय, सार्वजानिक बिदा, बिरामी बिदा र घर बिदाको बारेमा जानकारी; तथा
- रोजगारदाताले तपाँईको राहदानी, रोजगारी सम्झौतापत्र र अन्य तपाईको नीजि सरसामानहरु तपाँईलाई नदिएर आफूसंगै नराख्ने भनेर लिखित सम्झौता।

एच-२ए अस्थाई कृषि कामदार भिसा

- तपाँईले दलाललाई आफनो खल्तिबाट कहिलेई पनि पैसा तिर्नु पदैन।
- तपाँईले रोजगारदाताबाट आफुले बुझिने भाषामा सम्झौतापत्र पाउनु पर्छ। त्यसमा तलब, कामको समय र घण्टा, शुबिधाहरु (यातायात र आवास, खाना वा आफैले पकाउने सुविधाहरु सहित) र महिनावारी तलबबाट काटिने रकमको बारेमा बिस्तृत जानकारी रहेको हुनुपर्छ।
- तपाइँको तलब प्रति गोटा उत्पादनमा आधारित भएपनि न्यायोचित तलब पाउने तपाँईको अधिकार छ।
- तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईलाई तपाँई बसेको मुलुक वा ठाउँबाट उसको काम गर्ने गन्तब्यसम्म पुग्ने सम्पूर्ण बाटोको खर्च र खानाखर्चको बन्दोबस्त गरिदिनुपर्छ वा पैसा दिनु पर्छ। यात्राको बाटो र खाना खर्च सबै तपाँई आफैले ब्यहोर्नु भएको थियो भने श्रम सम्झौताको आधा अवधि सिद्धिएपछि रोजगारदाताले तपाँईको लागेको मनासिव खर्च फिर्ता गरिदिनुपर्छ। तपाँईले सम्झौता अनुसारको श्रम अवधि पुरा गरेपछि काम गर्ने ठाउँबाट तपाँई सुरुमा जहाँबाट

आएको हो त्यहिँ फर्किनको लागि यातायात र खानपिन तपाँईको रोजगारदाताले यात बन्दोबस्त गरिदिनुपर्छ अथवा त्यसको खर्च ब्योहर्नु पर्छ। तपाँईको कमाईबाट खर्च घटाउँदा सरकारी न्यूनतम पारिश्रमिकभन्दा कम हुने देखियो भने तपाँईको रोजगारदाताले पहिलो हप्तामै तपाँईलाई लागेको बाटोखर्च र तिरेको भिसा शुल्क बराबरको पैसा फिर्ता गरिदिनुपर्छ। रोजगारदाताले तपाँईलाई दिएको आवासबाट काम गर्ने ठाउँसम्म आउने पुरै खर्च उसैले ब्यहोरनु पर्छ।

- तपाईलाई एच-२ए भिसा अन्तर्गत गरिएको कामको आम्दानीमा सोसल सेक्युरिटी र मेडिकेरको कर छुट हुन्छ।
- सामान्यतया तपाँईको रोजगारदाताले श्रम सम्झौतामा पर्ने कामको दिन गनेर कमसेकम त्यसको जम्मा घन्टाको तीन चौथाई घण्टा बराबर तपाँईलाई काम दिनुपर्छ।

एच-२बी अस्थायि गैर-कृषि कामदार भिसा

- तपाँईले दलाललाई कहिले पनि पैसा तिर्नुपदैन।
- तपाँईले बुझ्ने भाषामा तपाँईलाई कामको विवरण दिइनुपर्छ। त्यसमा तलब, कामको अवधि, समय, सुविधाहरु (यातायात, आवास र खाना अथवा खाना पकाएर खाने शुबिधा) र तलबबाट काटिने कुनै पनि रकमकोबारेमा विस्तृत जानकारी समावेश हुनुपर्छ।
- सामान्यतया तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईलाई हरेक १२ हप्तामा पर्ने कामको दिन गनेर कमसेकम त्यसको तीन भाग बराबर जम्मा घण्टाको काम तपाँईलाई दिनुपर्छ।
- तपाँईको तलब प्रति गोटा उत्पादनमा आधारित भएपनि न्यायोचित तलब पाउने तपाँईको अधिकार छ।
- तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईलाई विदेशबाट आउँदाको यातायात खर्च र दैनिक खर्च श्रम सम्झौताको आधा अवधि सिद्धिने वित्तिकै रोजगारदाताले त्यसको लागि तपाँईले व्यहोरेको रकम फिर्ता गरिदिनुपर्छ। त्यसबाहेक तपाँईले श्रम अवधि पुरा गरेको अथवा बिचैमा तपाँईको रोजगारी अन्त्य गरिएको खण्डमा तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईको देश फर्कने यातायात खर्च ब्यहोर्नु पर्छ। तपाँईको कमाईबाट खर्च घटाउँदा सरकारी न्यूनतम पारिश्रमिकभन्दा कम हुने देखियो भने तपाँईको रोजगारदाताले कामगरेको पहिलो हप्तामै तपाँईलाई तपाँईले विदेशबाट आउँदा तिरेको भाडा, बाटो खर्च र भिसा शुल्क बराबरको पैसा फिर्ता गरिदिनु पर्ने हुन सक्छ।

जे-१ आदानप्रदान यात्रु/पाहुना भिसा

- तपाँईको स्वीकृत डिएस-२०१९ मा तपाँईको कार्यक्रमको मिति, आदानप्रदानको क्षेत्र , सिफारिसकर्ताको नाम र तपाँईलाई यो आदानप्रदान कार्यक्रम कहाँ हुन्छ त्यो सबै यसमा बताईएको हुन्छ।
- तपाँईको सिफरिसकर्ताले तपाँईले भाग लिने आदानप्रदान कार्यक्रमसंग सम्बन्धित खर्च, सर्तहरु, नियम र प्रतिबन्धित कुराको बारेमा राम्रोसंग बुझाउनुपर्छ।

सुझाव: तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईलाई ठीक समयमा तलब दिनुपर्छ। सामान्यतया अमेरिकामा कामदारहरुलाई हरेक दुई दुई हप्तामा तलब दिईने गरिन्छ ।

गर्मी याममा काम सम्बन्धि भ्रमण

- पूर्वनिश्चित रोजगारी नभएको खण्डमा तपाँई अमेरिका आएपछि सिफारिकर्ताले तपाँईलाई रोजगारी पाउन मद्दत गर्नुपर्छ।

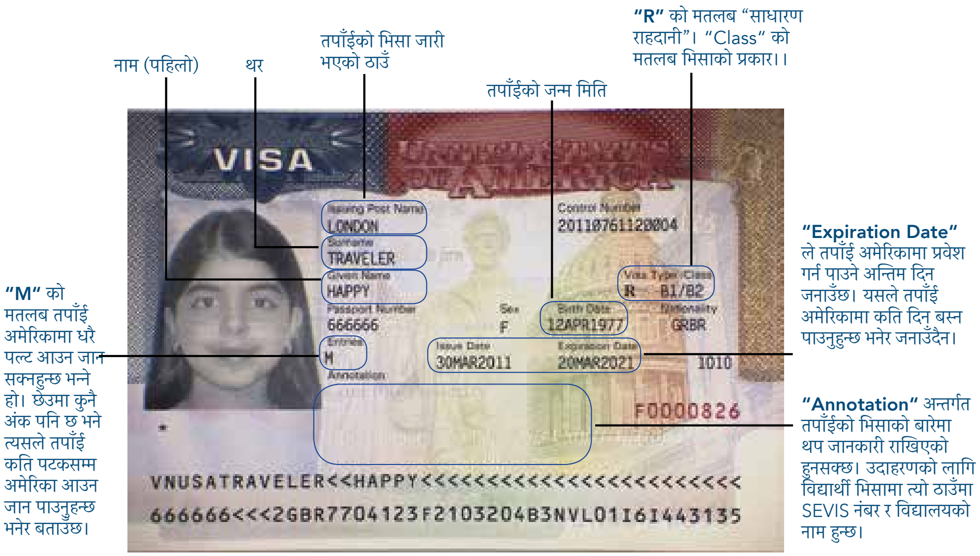
इन्टर्न वा प्रशिक्षार्थी

- तपाँईको सिफारिसकर्ताले तपाँईलाई व्यक्तिगत रुपमा, फोन वा वेब क्यामराबाट अन्तरवार्ता लिनु पर्छ।
- तपाँईको सिफारिकर्ताले तपाँईलाई इन्टर्न वा प्रशिक्षार्थी भर्ना योजना उपलब्ध गराउनु पर्छ (डिएस-७००२) जसमा तपाँईले पाउने आय र तालीमका उद्देश्यहरुको संक्षिप्त विवरण समावेश गरिएको हुनुपर्छ । तपाँईलाई हप्तामा कम्तीमा ३२ घण्टा काम दिईनुपर्छ।
- तपाँईको सिफारिसकर्ताले तपाँईले तिर्नुपर्ने खर्च र शुल्कको साथै अमेरिकामा खानबस्न लाग्ने अनुमानित खर्चको लिखित विवरण तपाँईलाई दिनुपर्छ।
- तपाँईको सिफारिसकर्ताले खर्च तिर्न परे नपरे पनि तपाँईको स्वास्थ्य बीमा निश्चित गरिदिने ब्यबस्था गर्नुपर्छ।

ओ पेयर (घरायसी कामदार वा बच्चाको सुसारे)

- तपाँईलाई राख्ने परिवारले तपाँईलाई उच्चशिक्षाको कुनै विद्यालयमा भर्ना हुन मद्दत गर्नुपर्छ र त्यसको लागि $५००.०० सम्मको खर्च ब्यहोर्नुपर्छ।
- तपाँईले दिनमा १० घण्टा वा हप्तामा ४५ घण्टा भन्दा बढी काम गर्नु आबश्यक पर्दैन।
- तपाँईको काउन्सलर तपाँई र तपाँईलाई राख्ने परिवारसंग नियमित सम्पर्कमा रहनुपर्छ।

सुझाव: यात्रा गर्नु अगी राहदानी र भिसा, रोजगारी सम्बन्धि कागज र अरु कुनै आफ्नो परिचय दिलाउने महत्वपूर्ण कागजातहरुको दुई प्रति बनाएर राख्नुहोस एक प्रति आफ्नो देशमा आफूले बिश्वास गर्ने मान्छेलाई राख्न दिनु होस् र अर्को प्रति आफुसंग लिएर जानुहोस।



तपाँईको गैर-आप्रबासी भिसा

गैर-आप्रबासी भिसा अमेरिकी सरकारको यस्तो दस्तावेज हो जसले कुनै व्यक्तिलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा काम गर्न, पढ्न, वा सांस्कृतिक आदानप्रदानमा भाग लिन जस्ता केहि विशेष कारणको लागि अमेरिकामा प्रवेशको माग गर्न स्वीकृति दिन्छ। भिसाको लागि संयुक्त राज्य अमेरिकाको दूतावास वा बाणिज्यदुताबासमा आवेदन दिनुपर्छ। गैर-आवासीय भिसा पाएपछि त्यो लिएर तपाँई संयुक्त राज्य अमेरिका आई अमेरिकी अध्यागमन अधिकारी सामु औपचारिक रुपमा अमेरिका प्रवेश गर्न पाउँ भनेर पेश गर्न सक्नुहुन्छ। तपाँईको भिसाको म्याद सिद्धिएको छ भने अमेरिका पुन:प्रवेश गर्नु अगी तपाँईले नयाँ भिसा लिनुपर्छ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रवेश गर्दा अमेरिकी अध्यागमन आधिकारीले तपाँईको राहदानीमा आगमन मिति, भिषाको प्रकार र अमेरिकामा "यो दिनसम्म बस्न पाउने" भनी मिति खुलाएर छाप लगाई दिन्छन। अमेरिकामा कानूनी हैसियत नगुमाउनको लागि तपाँईले "यो दिनसम्म बस्न पाउने"

भनी I-94 मा खुलाइएको मिति भन्दा अगाडीनै अमेरिका छोड्नुपर्छ अथवा संयुकत राज्य अमेरिकाको नागरिक र अध्यागमन सेवामा म्याद थप गरिपाउँ भनी निवेदन दिनुपर्छ। आफ्नो I-94 को बारेमा तपाँईले *https://i94.cbp.dhs.gov* बाट जानकारी लिन सक्नुहुन्छ।

सुझाव: अमेरिका आएपछि आफ्नो राहदानी र अरु यात्रासम्बन्धि कागजपत्रहरु सुरक्षित र चाहिएको बेलामा संधै भेटिने ठाउँमा राख्नुहोस्। तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईको राहदानी लिएर राख्नु गैरकानूनी हो।

मानव तस्करी

मानव तस्करीका पीडितहरुलाई सुरक्षा र सेवा पाउने हकका साथै सरकारी सुविधा पाउन योग्य पनि हुन सक्छन। मानव तस्करी एउटा अपराध हो जस अन्तर्गत बलजफ्ती, जालीकिर्ते र करकापको प्रयोगबाट व्यवसायिक रुपमा बालबालिका, बयस्क र कुनै पनि व्यक्तिको यौन शोषण गरिन्छ र ईच्छा बिरुद्ध काम गराइन्छ। श्रम दलाल, बेश्यावृतिका दलाल र व्यवसायिक यौन धन्धाका ग्राहकहरु जस्ता।

यस किसिमको शोषणमा संलग्न पीडकहरुलाई केन्द्र र राज्यका मानव तस्करीविरुद्ध कानून अन्तर्गत कारवाही गर्न सकिन्छ। श्रम तस्कर एवं यौन तस्करहरुलाई फौजदारी अदालती कारवाही हुन सक्छ र उनीहरुमाथि देवानी मुद्दा पनि लाग्न सक्छ। मानव तस्करी हुँदैछ भनेर चिन्नको लागि तल केहि संकेतहरु छलफल गरिएका छन्।

धम्की र त्रास

तस्करहरु र उनीहरुका मतियारले धम्की र अरु किसिमबाट तर्साउने व्यवहार प्रयोग गरेर तपाँई वा अर्को कुनै व्यक्तिलाई त्यस्तो स्थितिबाट भाग्ने वा छोड्ने आँटगर्न नसक्ने बनाउँछन्। उदाहरणको लागि:

- कुटपिट, शारीरिक यातना वा यौन दुर्व्यवहार गर्ने;
- पिट्ने घम्की, शारीरिक यातना वा यौन दुर्व्यवहार गर्ने;
- थुनामा राख्ने वा कामदारलाई बस्ने ठाउँ अथवा काम गर्ने ठाउँबाट बाहिर निस्कन नदिने;
- निस्कन खोज्यो, गुनासो गर्यो अथवा प्रहरीलाई उजूरी गर्यो भने तपाँईको परिवारका सदस्यलाई हानि गर्ने धम्की दिने;

- बाहिर कसैसंग सहयोग माग्यो भने देश निकाला वा जेल हाल्ने धम्की दिने;
- निस्कन खोज्ने, गुनासो गर्ने र उजूरी गर्ने कामदारहरुलाई धम्क्याउने र हानी गर्ने धम्की दिने र भाग्न खोज्नेलाई पत्ता लगाएर फिर्ता ल्याइने धम्की दिने।

ऋण

तस्करहरु र उनीहरुका मतियारले ऋण चुक्ता गर्ने नाममा तपाँईलाई काम र सेवा गर्न या यौन व्यवसायमा लाग्न (बेश्यावृतिमा) करबल गर्न सक्छन्। केही अवस्थामा त यो बास्तविक ऋण नभई उनीहरुले नै बनाएर लादेको ऋण हुन्छ। ऋणको बहाना प्रयोग गरेर तपाँईलाई बलजफती काम र सेवा गर्न लगाउनु, व्यावसायिक यौन कार्यमा संलग्न हुन बाध्य गराउनु र उम्कन नदिनु गैरकानूनी हो। मानव तस्करहरुले जालझेल गरेर ऋण चुक्ता गर्न गाह्रो बनाइदिने मात्र नभई ऋण नतिरेसम्म उनीहरुको लागि काम गर्नुपर्छ भनेर तपाँईलाई भ्रममा पार्न पनि सक्छन्। ऋणमा जालझेलका उदाहरणहरु यस्ता हुन्छन्:

- कमाईले भ्याउन नसक्ने र तिर्न गाह्रो वा उचित समयमा चुक्ता गर्न असम्भव ऋण रकम लाद्ने;
- तपाँईले अगाडिनै मन्जूर नगरेको वा मन्जुर गरेको भन्दा बढी ऋण लाद्ने;
- तपाँईको कमाईबाट काटेर ऋण चुक्ता गर्न नदिने;
- ऋण चुक्ता गर्न तस्करको लागि तपाँईले कतिसम्म काम गर्नुपर्ने हुन्छ भनेर बताउन नमान्ने;
- तपाँईले अगाडि मन्जूर नगरेको यातायात, आवास, खाना र अन्य शुल्क ऋणमाथि जोड्ने;
- नियम पालना नगरेको वा पर्याप्त मात्रमा कमाई वा श्रम नगरेको वा व्यावसायिक यौनकार्यमा भाग नलिएको बाहानामा खर्च, शुल्क र जरिवाना थोपार्दै जाने।

नियम र नियन्त्रण

तस्करहरु र उनीहरुका मतियारले अनेक नियम र नियन्त्रण प्रयोग गरेर तपाँईलाई र अरुलाई उम्कन, उजूरी गर्न र मद्दत माग्न मुस्किल बनाईदिन्छन्। उदाहरणको लागि:

- काम गर्ने ठाउँबाट निस्कन नपाइने नियम र काम नहुँदा कहाँ कहाँ मात्र जान पाइने बारे कडा नियम;
- आफ्नो राहदानी, भिसा, जन्म प्रमाणपत्र र अन्य परिचयपत्रहरु आफैसंग राख्न नपाइने नियम;
- आवश्यक खाना, निन्द्रा वा स्वास्थ्य उपचार पाउनबाट बन्चित गर्ने;
- आफ्नो परिवार, काम बाहिरका मान्छे, जस्तो कि कानूनकर्मी वा समाजसेवकसंग सम्पर्क हुन नदिने, सीमित गर्ने वा त्यस्ता समपर्क गर्दा बढी निगरानीमा राख्ने।

जाल झूट

तस्करहरु र उनीहरुका मतियारले जाल झूट प्रयोग गर्न सक्छन्। उदाहरणको लागि:

- कामको किसिम, कामको समय, काम गर्ने र बस्ने अवस्थाको बारेमा झूटो आस्वासन दिने;

सुझाव: तपाँईको रोजगारदाताले तपाँईमाथि प्रयोग गरेको अनुचित भाषा, टिप्पणी वा प्रतिशोधको व्यावहार विस्तारमा लेखेर वा रेकर्ड गरेर राख्नुहोला र कुनै साक्षी छन् भने उनीहरुको नाम र फोन नंबर पनि टिप्नुहोला।

- सुरुमा गतिलो काम दिने बाचा गर्ने र पछि निकै गाह्रो वातावरण र कम तलबमा कबुल गरेको भन्दा निकै बढी काम गर्न लगाउने।
- सुरुमा एक किसिमको काम दिन्छु भनेर बाचा गर्ने तर पछि अर्कै काम वा सेवा वा व्यवसायिक यौनको काम गर्न लगाउने। उदाहरणकोलागि सुरुमा नर्सिङ्गो प्राध्यापकको काममा लगाइदिन्छु भनेर कबुल गर्ने तर पछि गएर नर्सिङ होमको सामान्य कर्मचारीको काम गर्न बाध्य बनाउने; बच्चा हेर्ने काम मिलाइदिनछु भनेर बाचा गर्ने तर पछि गएर अश्लील नाच र व्यावसायिक यौनको काम गर्न बाध्य बनाउने (बेश्यावृति)।
- तपाँईको कुनै हक अधिकार छैन भनेर भन्ने;
- अरु मान्छेले तपाँईको कुरा पत्याउदैनन भनेर भन्ने। कसैसंग मद्दत माग्यो भने फिर्ता पठाईदिन्छु भन्ने।
- मानव तस्करको सही परिचयको बारेमा कुरा लुकाउन वा झूटो बोल्न लगाउने।

तपाँई माथि भएको दुर्व्यबहार बारे उजूरी गर्नु भयोभने तपाँईलाई आफ्नो देश फर्काइन्छ?

केहि कार्यक्रम अन्तर्गत दुर्व्यवहार उजूरी गर्नेहरुलाई सुरक्षा प्रदान गरिन्छ। तपाँईलाई आफ्नो आप्रवासन सम्बन्धि चिन्ता भए पनि सहयोग लिन नडराउनु होस्। तपाईको रोजगारदातासंग काम नगर्ने अध्यागमन सम्बन्धि काम गर्ने वकिल संग सल्लाह लिनुहोस्।

तपाँई मानव तस्करी वा बलात्कार र हातपात जस्ता गम्भीर अपराधको शिकार हुनुहुन्छ भने बेग्लै प्रकारको गैर आप्रवासी भिसा पाउन योग्य हुन सक्नुहुन्छ अथवा अस्थायि रुपमा अमेरिकामा बस्न पाउन सक्नुहुन्छ। उदाहरणको लागि "टी" भिसा (मानव तस्करीको शिकारहुनेको लागि) वा "यू" भिसा (तस्करी वा अन्य गम्भीर अपराधको शिकारहुनेको लागि)। यि खालका गैर गैर-आप्रवासी वर्गिकरण पीडितहरुलाई सम्रक्षण गर्नका लागि बनाइएका हुन् र अस्थाई रुपमा अमेरिकामा बस्न अनुमति पाउन सक्ने पनि हुन सक्छ। अमेरिकामा धेरै मान्छेलाई "टी" र "यू" गैरआवासिय भिसा हैसियतको बारेमा थाहा नभएकोले तपाँईलाई मद्दत गर्न आउनेहरुलाई तपाँईले यसकोबारे भन्नु पर्ने हुन सक्छ।

मानव तस्करीबाट पीडितहरुको लागि के कस्ता सेवा उपलब्ध छन् ?

- अमेरिकामा मानव तस्करीबाट पीडितहरुलाई केन्द्रिय र राज्यका बिभिन्न कार्यक्रम अन्तर्गत सेवा, सुविधा र आप्रवासन राहतको लागि योग्य हुनसक्छन्। स्वास्थ्य/दन्त उपचार, मानसिक रोग उपचार, आवास, आप्रवासनको मामिलामा कानूनी सहयोग, कर्मचारी सहयोग र सरकारी सुविधा जस्ता सेवाहरुमा कतिपय संस्थाले तपाँईलाई सहयोग दिलाउन सक्छन्।

सुझाव: तपाँईले काम गरेको पूरा समयको लिखित रेकर्ड राख्दा राम्रो हुन्छ। काम गरेको दिन र घण्टा, त्यसबापत कमाएको रकम, तलबबाट कति र किन पैसा कटाइएको थियो भनेर सबै कारण सहित एउटा कापिमा लेखेर राख्नुस्।

नमूना सप्ताहिक कामको लगतखाता

कामदार:	निरिक्षक:

मिती	क्रियाकलाप	कुल घण्टा	भुक्तानी
		काम सुरु समय: ____________ काम अन्त्य समय: ____________ कुल काम घण्टा: ____________	
		काम सुरु समय: ____________ काम अन्त्य समय: ____________ कुल काम घण्टा: ____________	

निम्न वेबसाइटहरुमा तपाईंले विभिन्न विषयमा थप जानकारी पाउन सक्नु हुन्छ:

(तलका वेबसइटहरु अंग्रेजीमा लेखिएका छन्।)

- संयुक्त राज्य अमेरिकाको भिसा आवेदन प्रक्रिया र तपाँईको भिसाको जानकारीको लागी: *usvisas.state.gov*
- मानव तस्करी: *www.state.gov/j/tip*
- जे-१ भिसा आदानप्रदान कार्यक्रम: *j1visa.state.gov*
- समानताको अधिकार तथा जात, रंग, धर्म, उमेर (४० भन्दा माथी), अपाङ्गता, वंशज र लिंग (गर्भ धारणलगायत) को आधारमा भेदभावबाट मुक्त रहने अधिकार र भेदभावको उजूरी गर्ने बारे: *www.eeoc.gov*
- काम गर्ने ठाउँमा सुरक्षित हुने अधिकारबारे, अथवा काम गर्ने ठाउँ असुरक्षित छ र निरिक्षण होस भन्ने लागेमा: *www.osha.gov*
- रोजगारदाताबाट भुक्तानी नभएको तलब कसरी पाउने बारे: *webapps.dol.gov/wow*
- न्यायोचित पारिश्रमिक पाउने अधिकार र पारिश्रमिकको बारेमा कसरी गुनासो दर्ता गर्ने बारे: *www.dol.gov/WHD/immigration*
- नागरिकता हैसियतको आधारमा भेदभाव भोग्न नपर्ने र भेदभावविरुद्ध गुनासो दर्ता गर्न पाइने अधिकार बारे: *www.justice.gov/crt/filing-charge*
- आफ्नो पारिश्रमिक र कामको वातावरण सुधार गर्ने अभियानमा अरु कामदारसंग संलग्न हुने र उजूरी कसरी दर्ता गर्ने बारे: *www.nlrb.gov*
- स्वास्थ्य बीमा सम्बन्धि तपाँईका अधिकार, दायित्व र छुटहरु बारे: *localhelp.healthcare.gov*

यस पुस्तिका विलिएम् विल्बफोर्स मानव तस्करी पीडित संरक्षण पुन:अधिकार ऐन २००८ को सार्बजनिक कानून ११०-४५७ दफा २०२ अन्तर्गत छापिएको हो।